

OCTOBRE - DÉCEMBRE 2021

# LES ACTIVITÉS ADULTES & SENIORS

AU CSC DU FOSSÉ DES TREIZE

NE MANQUEZ PAS  
LA RÉUNION DE RENTRÉE !  
(AU CSC FOSSÉ DES TREIZE)

VENDREDI  
17 SEPTEMBRE  
À 14H30

UN SEUL MOT D'ORDRE :  
FAITES-VOUS PLAISIR !

VISITES - SANTÉ & BIEN-ÊTRE - SPECTACLES





# DES ACTIVITÉS HEBDOMADAIRES

**AU CSC FOSSÉ DES TREIZE**  
**6 RUE FINKMATT**

## **SOPHROLOGIE** - Avec Dalila Saïdi, sophrologue

L'atelier de sophrologie vous permettra de développer votre potentiel et vous apportera une sensation de bien-être en profondeur. Les exercices de relaxation, de respiration et de visualisation, vous aideront à évacuer vos tensions, à vous détendre et à prendre conscience de votre capacité à être serein(e) au quotidien.

• **MARDI DE 9H30 À 10H30**

## **GYM SANTÉ** - Avec Catherine Glusko, diplômée en sport santé

Grâce à des exercices de renforcement musculaire, d'étirement et d'assouplissement, vous pourrez augmenter votre tonus musculaire et la souplesse de vos articulations tout en apaisant vos douleurs et en développant une meilleure posture corporelle.

A cela s'ajoutent des exercices de respiration, pour un bien-être général, et des activités d'endurance et de rééquilibrage pour stimuler le cœur, l'énergie corporelle, les réflexes, la coordination et l'équilibre.

• **MARDI DE 11H À 12H**

## **CHANSONS** - Avec Marie Gayet, musicienne intervenante et musicothérapeute

Vous avez envie de chanter en groupe et de partager un moment convivial ? Cet atelier est pour vous (aucun niveau musical n'est demandé). Les séances s'articulent autour d'un échauffement corporel et vocal, axé autour du souffle, de la détente corporelle et de vocalises variées. Nous aborderons tous les répertoires : classique, variété, chants du monde, canons et chants polyphoniques à deux ou trois voix.

• **VENDREDI DE 14H À 15H**



Conformément aux dispositions gouvernementales, vous devez être en possession de votre pass sanitaire pour participer à toutes les activités proposées dans ce programme. Merci de bien vouloir le présenter à l'accueil à votre arrivée.



**AU CSC CÔTÉ GARE**  
**13A RUE DU HOHWALD**

**MARCHE NORDIQUE** - Avec Maxime Joly, diplômé en sport santé

Le principe de la marche nordique est simple : il s'agit d'accentuer le mouvement naturel des bras pendant la marche et de propulser le corps vers l'avant à l'aide de deux bâtons qui permettent d'aller plus vite et plus loin. Cela permet de renforcer toutes les chaînes musculaires et articulaires du corps : abdominaux, bras, pectoraux, épaules, cou, au même titre que fessiers et cuisses. La marche nordique s'adresse à tout le monde, quels que soient l'âge ou la condition physique.

• **MERCREDI DE 11H À 12H**

**QI GONG** - Avec Maxime Joly, diplômé en sport santé

Le Qi Gong moderne puise ses racines dans des traditions chinoises anciennes. Il partage avec la médecine chinoise la même vision énergétique de l'Homme. Pratiqué aujourd'hui comme une gymnastique de santé, le Qi Gong permet de travailler la coordination, l'équilibre, l'étirement, la concentration et la respiration, sous forme de courts enchainements gestuels exécutés de manière douce et lente. On peut le considérer comme une forme de méditation en mouvement.

• **JEUDI DE 11H À 12H**

**INSCRIPTIONS AU TRIMESTRE**

**(10 séances du 27/09 au 17/12/2021, hors vacances scolaires)**

**Tarifs en fonction des revenus**

*(sur présentation de l'avis d'imposition ou  
de l'attestation de quotient familial)*

**carte de membre annuelle (17 €)**

**+ entre 10€ et 30€ / atelier / trimestre.**

Possibilité de faire une séance d'essai gratuite.

Renseignements auprès de Sophie Kabeche :  
[viodequartier@cscf13.org](mailto:viodequartier@cscf13.org) / 03 88 14 36 41

*Inscriptions et paiements à l'accueil du CSC (03 88 14 36 40)*



# DES SORTIES POUR TOUS LES GOÛTS !

OCTOBRE

LUNDI

04/10

## VISITE DU MUSÉE DE LA FONDATION BEYELER À BÂLE

de 8h30 à 16h45

La Fondation Beyeler est réputée pour sa riche collection d'œuvres d'art moderne et contemporain composée de plus de 400 tableaux et sculptures. Nous vous proposons de les (re-)découvrir ensemble à travers l'exposition « Close Up » qui met particulièrement en valeur des œuvres de 9 femmes artistes depuis 1870 jusqu'à nos jours : Berthe Morisot, Mary Cassatt, Paula Modersohn-Becker, Lotte Laserstein, Frida Kahlo, Alice Neel, Marlene Dumas, Cindy Sherman, Elizabeth Peyton. Elles ont en commun leur intérêt pour la représentation d'êtres humains, le portrait et l'autportrait.

**Tarif en fonction des revenus pour les adhérents du CSC :** entre 5€ et 25€ /pers. Tarif unique pour les non-adhérents : 50€ /pers. Inscription et paiement à l'accueil du CSC jusqu'au 27/09/2021.

**Trajet en train :** rendez-vous à 8h30 à la gare de Strasbourg et retour au même endroit à 16h45. Repas tiré du sac.

SAMEDI

09/10

## SPECTACLE DE THÉÂTRE "NOUS ENTRERONS DANS LA CARRIÈRE"

à 15h au TNS

La nouvelle création de Blandine Savetier interroge le désir de révolution dans un monde en crise. Comment vivons-nous des transitions historiques qui nous dépassent, la tension entre le temps de l'histoire et celui de l'individu ? En s'appuyant sur de jeunes acteurs et actrices de toutes origines, le roman Le Siècle des Lumières d'Alejo Carpentier, et la vie de Jean-Baptiste Belley, premier député noir à la Convention, elle confronte les aspirations à la liberté et l'égalité héritées de la Révolution française, avec les désillusions sur le monde d'aujourd'hui. Face au risque d'effondrement, que faisons-nous de notre désir d'un monde différent ?

**Tarif :** 11€ /pers. Inscription et paiement à l'accueil du CSC jusqu'au 27/09/2021.

**Durée :** 3h30 avec entracte. Au Théâtre National de Strasbourg : 1 Avenue de la Marseillaise.



JEUDI  
14/10

## VISITE DU MÉMORIAL DE L'ALSACE- MOSELLE À SCHIRMECK de 13h30 à 17h30

Nous vivons dans une région longtemps disputée par la France et l'Allemagne. Entre 1871 et 1945, les Alsaciens et Mosellans ont ainsi changé 4 fois de nationalité. A travers une scénographie immersive et dynamique, le Mémorial Alsace Moselle nous fait revivre cette histoire particulière de 1870 à nos jours, notamment la période de la Seconde Guerre Mondiale. Une leçon d'histoire à la portée universelle qui souligne la nécessité qu'il y a à unir les Européens pour leur offrir la paix et la liberté.

**Tarif en fonction des revenus pour les adhérents du CSC :** entre 2€ et 8€ /pers. Tarif unique pour les non-adhérents : 15€ /pers. Inscription et paiement à l'accueil du CSC jusqu'au 04/10/2021.

**Trajet en minibus :** rendez-vous à 13h30 au CSC côté Gare (13A rue du Hohwald) et à 13h45 au CSC Fossé des Treize (6 rue Finkmatt). Retour aux mêmes endroits vers 18h.

MERCREDI  
20/10

## CONCERT DE L'ORCHESTRE PHILARMONIQUE "SOUVENIRS DE VIENNE" à 14h30 à l'Espace Django

L'espace Django accueille l'Orchestre Philharmonique de Strasbourg pour un concert qui mettra à l'honneur Haydn, Schubert et Beethoven avec un quatuor (violons, alto, violoncelle).

**Tarif :** 3€ /pers. Inscription et paiement à l'accueil du CSC jusqu'au 08/10/2021.

MARDI  
26/10

## VISITE DE TELLURE PRÈS DE SAINTE MARIE AUX MINES de 8h45 à 17h45

Plongez avec nous dans les mystérieuses profondeurs de la terre... Le parc minier de Tellure est un site unique en son genre, construit sur le site d'une ancienne mine d'argent datant de 1549. La visite se déroule en 2 parties : un parcours audioguidé en surface, puis une visite guidée souterraine de la mine (équipement fourni). Accessible à tous, sauf personnes à mobilité réduite ou claustrophobes. NB : Prévoir des vêtements chauds et des chaussures fermées (température dans la mine : 10°). Vous trouverez aussi à Tellure la plus grande boutique de minéraux du Grand Est. Le matin, visite de la savonnerie artisanale Argasol.

**Tarif en fonction des revenus pour les adhérents du CSC :** entre 2€ et 8€ /adulte et entre 1€ et 7€ /enfant. Tarif unique pour les non-adhérents : 15€ /pers. Inscription et paiement à l'accueil du CSC jusqu'au 13/10/2021.

**Trajet en car :** rendez-vous à 8h45 au CSC Fossé des Treize (6 rue Finkmatt) et à 9h au CSC côté Gare (13A rue du Hohwald). Retour aux mêmes endroits vers 17h30/45. Repas tiré du sac.

NOVEMBRE

MERCREDI  
17/11

## VISITE DU MUSÉE CHOCO-STORY À COLMAR

de 13h à 18h30

Le nouveau musée du chocolat de Colmar vous invite à plonger dans le monde fabuleux du chocolat à travers un parcours ludique et gourmand. Découvrez l'histoire du chocolat et le savoir-faire des chocolatiers, régaliez-vous sans modération, admirez des chefs d'oeuvres en chocolat... Et si le cœur vous en dit, apprenez à fabriquer vos propres chocolats !

**Tarif en fonction des revenus pour les adhérents du CSC :** entre 2€ et 8€ /adulte et entre 1€ et 7€ /enfant. **Tarif unique pour les non-adhérents :** 15€ /pers. En option : participation à un atelier de fabrication de chocolats, moyennant un supplément. Inscription et paiement à l'accueil du CSC jusqu'au 4/11/2021.

**Trajet en car :** rendez-vous à 13h au CSC Fossé des Treize (6 rue Finkmatt) et à 13h15 au CSC côté Gare (13A rue du Hohwald). Retour aux mêmes endroits vers 18h.



SAMEDI  
20/11

## SPECTACLE DE THÉÂTRE "CE QU'IL FAUT DIRE"

à 16h au TNS

Que signifie se déclarer « blanc » et désigner d'autres personnes comme étant « noires » ? Qui a décidé que « l'Afrique » se nommerait ainsi ? Loin de se satisfaire des formules et pensées toutes faites, l'écrivaine Léonora Miano vient bousculer les mots et les récits forgés par une Europe conquérante, pour retrouver le fil de l'humain, son désir de spiritualité et de beauté. Dans la mise en scène de Stanislas Nordey, trois actrices afropéennes interprètent les trois chants poétiques et politiques qui composent « Ce qu'il faut dire ». Quelle mémoire veut-on garder vivante ? Peut-on se libérer des assignations et être soi ?

**Tarif :** 11€ /pers. Inscription et paiement à l'accueil du CSC jusqu'au 8/11/2021.

**Durée :** 1h40. Au Théâtre National de Strasbourg : 1 Avenue de la Marseillaise.



LUNDI  
29/11

## VISITE DU MUSÉE DU CRISTAL À SAINT-LOUIS LES BITCHE

de 13h à 18h30

Ce musée abrite une collection unique au monde de 2000 pièces illustrant toute la palette des savoir-faire des maîtres verriers. Il est situé au cœur même de la plus ancienne des cristalleries françaises. La visite guidée de la Manufacture toujours en activité nous fera découvrir les métiers du «chaud» et les métiers du «froid» : d'un côté les verriers qui façonnent des objets à partir du cristal en fusion ; de l'autre, les tailleurs, graveurs et décorateurs qui apportent leur touche finale. Sans oublier l'atelier des presse-papiers et celui de la Lustrerie.

**Tarif en fonction des revenus pour les adhérents du CSC** : entre 4€ et 18€ /pers. Tarif unique pour les non-adhérents : 30€ /pers. Inscription et paiement à l'accueil du CSC jusqu'au 17/11/2021.

**Trajet en minibus** : rendez-vous à 13h au CSC côté Gare (13A rue du Hohwald) et à 13h15 au CSC Fossé des Treize (6 rue Finkmatt). Retour aux mêmes endroits vers 18h15/30.



Centre Socio-Culturel

FOSSE

des Treize



**COMMENT  
SE RENDRE  
AU FOSSE ?**

**CSC Fossé des Treize**

6 rue Finkmatt - 67000 Strasbourg

03.88.14.36.40 | [www.cscf13.org](http://www.cscf13.org)

**Annexe du CSC**

44 rue du Faubourg de Pierre

67000 Strasbourg

**CSC côté Gare**

13A rue du Hohwald - 67000 Strasbourg

03.88.14.36.40 | [www.cscf13.org](http://www.cscf13.org)